

## 23. PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE – ATAK

### Część wstępna

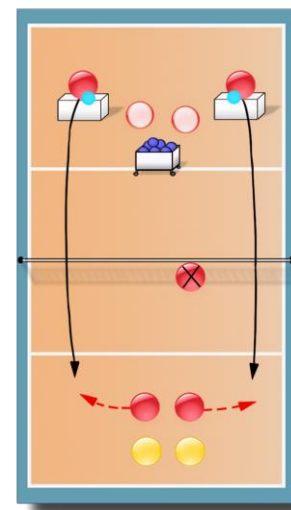
Rozgrzewka ukierunkowana na przyjęcie zagrywki i atak.

### Część główna

Ćwiczenia analityczne

90. Ustawienie w rzędzie ok. 4-5 m przed ścianą, każdy z piłką. Ćwiczący wykonują odbicia piłki sposobem górnym (dolnym) obręcz z równoczesnym przemieszczaniem krokiem dostawnym (w lewo i w prawo). Odbicia piłki na różnych wysokościach – swobodne przejście na odcinku 10-12 m.

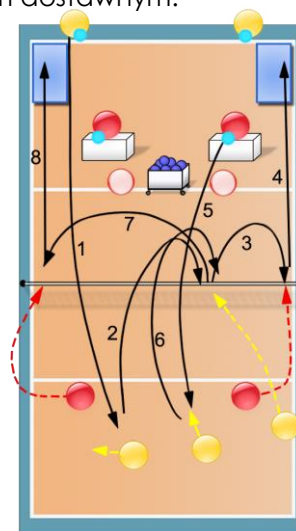
91. Ustawienie w dwóch rzędach w strefie VI, 7 m od siatki, z drugiej strony siatki dwóch ćwiczących na podestach w strefie I i V, 7 m od siatki. Ćwiczący na podeście wykonują tenisowe uderzenie piłki przed siebie w 5-6 m boiska po drugiej stronie. Pierwsze osoby z rzędów w momencie podrzutu piłki przemieszczają się w stronę linii bocznej i dogrywają piłkę na poz. 0, sposobem dolnym obręcz.



**Umiejętności:** • kontrolowane odbicia sposobem górnym i dolnym obręcz w różnych kierunkach i o różnych parabolach, przemieszczanie się pomiędzy odbiciami krokiem dostawnym.

Ćwiczenia syntetyczne

92. Ustawienie w dwóch grupach po przeciwnych stronach siatki. Z jednej strony dwóch ćwiczących z piłkami ustawionych za str. I i V przygotowanych do zagrywki, następnii dwaj ustawieni z piłkami na podestach w str. I i V, ok. 6 m od siatki i 2,5 m od l. bocznych; pozostali ćwiczący po tej stronie siatki podają piłki. Z drugiej strony siatki czterech ćwiczących ustawionych do przyjęcia zagrywki w str. IV, V, VI i II, piąty ćwiczący wbiega do wystawy z l. str. (wejście czwartego). Kolejność ćwiczenia: zaczynamy zagrywką (1), przyjmujący wykonuje dogranie na pozycję 0 (2), R wbiega i wystawia do strefy II (3), ćwiczący ustawiony w str. II atakuje w materac ułożony w strefie V po drugiej stronie siatki (4), jeden z ćwiczących stojących na podeście (ten, który stoi na wprost ćwiczących nie przyjmujących zagrywki w pierwszej części ćwiczenia) wykonuje plasing przed siebie w 6-7 m boiska po drugiej stronie siatki (5), ćwiczący, w którego skierowany jest plasing broni piłę do R (6), a ten wykonuje ponownie wystawę, ale do str. IV (7), ćwiczący ze str. IV wykonuje atak ze swojej strefy w materac ułożony w str. I po drugiej stronie siatki (8).



Ćwiczenia globalne

93. Gra 6 na 6, wysokość siatki 235 cm, set do 25 punktów. Zasady: po skończonej akcji trener dodatkowo dorzuca piłkę na stronę drużyny, która wygrała i gra toczy się do skończenia akcji - w pierwszej akcji po dorzuceniu piłki - obowiązek wyprowadzenia ataku z III strefy; punktacja normalna - za wygranie akcji z dorzutu trenera dodatkowy punkt; wystawa piłki wysoko do stref IV, II i III; zagrywka szybująca z miejsca; ustawienie do przyjęcia w czterech na łuku; blok w strefach IV i II pojedynczy lub podwójny, a w strefie III blok pojedynczy; gra na dwóch rozgrywających - wystawia rozgrywający z linii obrony.

### Słowa kluczowe

- Do przyjęcia zagrywki angażuj biodra i nogi
- Jeśli to możliwe to graj „przerzutami” na przeciwne skrzydło
- Ostatni krok naskoku do ataku musi być dynamiczny

**Wiadomości:** • zasady organizacji gry w zestawieniu 4-2, rozgrywający z linii obrony (W2).

### Część końcowa

Atak piłki przelatującej po dorzuceniu współćwiczącego z odległości 4 m od siatki.

**Sprzęt** Piłki siatkowe, podesty, wózki, obręcz.